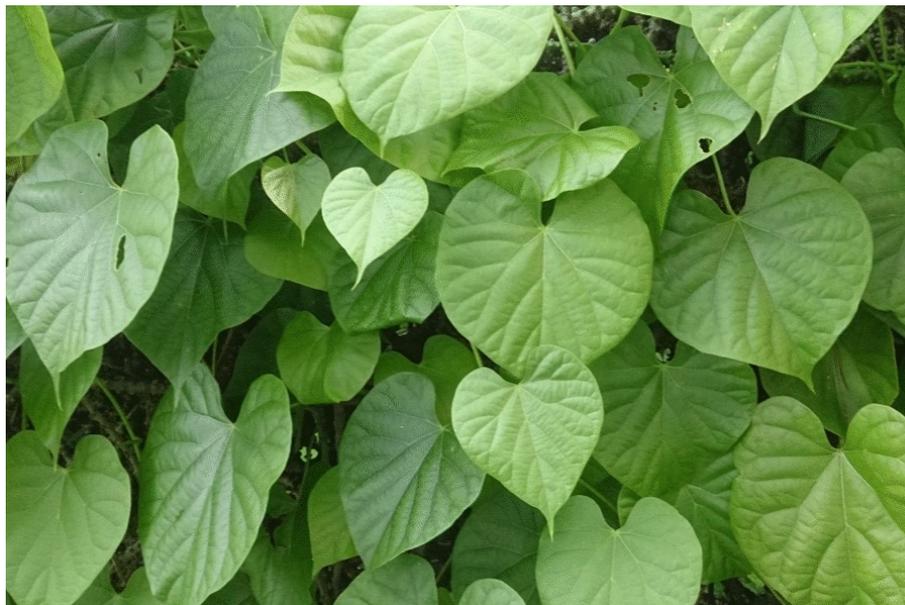




GUDUCHI – TINOSPORA CORDIFOLIA



Généralités

Le guduchi est un arbuste grimpant qui étend ses longues branches garnies de grandes feuilles caduques en forme de cœur, montées sur de longs pétioles légèrement teintés de rouge. Ses fleurs, unisexuées et de couleur jaune-verdâtres, apparaissent lorsque la plante est dépourvue de feuilles. Écarlates ou oranges, ses fruits sont de petits drupéoles ovales de la taille d'un pois. Le bois de sa racine est blanc, poreux et se teinte de jaune aussitôt coupé.

À l'état sauvage, on retrouve cette plante grimpante parmi les arbres et les arbustes des régions tropicales du sous-continent indien et de la Malaisie, parfois jusqu'à 1200m d'altitude. Elle préfère les forêts sèches et grimpe assez haut pour couvrir les petits arbres et les clôtures.

Le guduchi, dont le nom signifie « celui qui protège », est une plante remarquable aux propriétés peu communes, ce qui en fait une plante de choix dans le traitement de plusieurs pathologies. Elle régénère le corps, module l'immunité, soigne les fièvres infectieuses coriaces et rafraîchit le corps tout en augmentant l'activité métabolique et en nettoyant l'organisme via le foie et les reins. De plus, les recherches probantes à son sujet abondent.

Descriptif

<u>Nom latin</u> :	Tinospora Cordifolia
<u>Noms communs</u> :	Guduchi, Amrita, Kuan Chu Hsing
<u>Parties utilisées</u> :	Les tiges et les feuilles
<u>Principes actifs</u> :	Le guduchi contient une variété de constituants actifs : antioxydants, alcaloïdes (dont berbérine, choline, tinosporine et magnoflorine), stéroïdes, un sesquiterpénoïde (tinocordifoline), lactones diterpéniques, glycosides, minéraux (calcium, phosphore, fer, cuivre, zinc et manganèse) et autres.



Indications et Propriétés

VIEILLISSEMENT CELLULAIRE

Surnommé amrita, i.e. « impérissable », le guduchi fortifie les tissus (dhatus) et augmente la vitalité (ojas). Il promeut la régénération cellulaire et ralentit le processus de vieillissement (rasayana). Faisant écho à sa vertu régénératrice, le guduchi se renouvelle constamment, même après avoir été coupé plusieurs fois. On l'a récemment employé pour réduire les effets négatifs de la chimiothérapie.

SYSTÈME IMMUNITAIRE & ANTI-INFLAMMATOIRE

Le guduchi affecte en profondeur le système immunitaire, ce qui réduit les maladies auto-immunes et les allergies, parfois jusqu'à les enrayer. Il est efficace en cas d'éosinophilie, i.e. surplus d'un type particulier de globules blancs. Dans ce cas on le combine au curcuma, au neem et au basilic sacré.

Cet effet immuno-modulateur fortifie le système immunitaire pour prévenir et soigner les infections, particulièrement pour prévenir les infections respiratoires et urinaires.

Le guduchi apaise les états inflammatoires lorsque l'organisme en général est prompt à souffrir d'inflammations et lorsque celles-ci sont généralisées. En médecine traditionnelle chinoise on l'utilise surtout pour soigner l'inflammation due à une blessure ou à l'arthrose.

DIABÈTE TYPE 2 & TONIQUE DU FOIE & TONIQUE DE LA RATE

Son effet équilibrant sur le taux de sucre sanguin est remarquable : il se situe parmi les meilleures plantes capables de régulariser la glycémie.

Le guduchi améliore le fonctionnement du foie et de la rate, ce qui contribue à ses effets bénéfiques sur les maladies de peau, la jaunisse ainsi que sur la vision, reliée au dosha pitta et au foie en ayurvéda. La gestion des glucides et des lipides par le foie, dont la cholestérolémie, est également améliorée par la prise du guduchi.

Précautions

CONTRE-INDICATIONS

Aucune.

EFFETS INDÉSIRABLES

Constipation : ceux dont l'évacuation est très lente pourraient voir leur problème s'accroître s'ils prennent de fortes doses de guduchi pendant plusieurs semaines.

INTERACTIONS

Immunosuppresseurs : les effets immuno-modulateurs du guduchi peuvent contrecarrer les effets immunosuppresseurs d'un médicament.